【12月】成田高校付属小学校　献立表

★キャンセルなどの変更は　**前日午後３時**　までとなります。
★アレルギーをお持ちの方はお弁当のご持参をお勧めしております。

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
鶏肉と野菜の甘酢炒め 青のりポテトサラダ 法蓮草と豆腐のチャンプルー 人参のきんぴら 白菜と竹輪の煮びたし	ブリの塩焼 枝豆と人参のあっさり煮 若芽とオクラの酢の物 四川マーボ春雨 青森県玉子みそ キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツのピーナッツ和え 大根とウインナーの洋風煮 白滝と人参のたらこ炒り ひじきと挽肉の炒め煮	ハヤシライス 油揚げの玉子とじ 焼きそば 生姜の甘辛煮 人参のおかかサラダ	さば梅煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け 麩と野菜の煮物 切干大根のカレーきんぴら 高野豆腐の炒り煮
エネルギー 514kcal 塩分 1.8g	エネルギー 499kcal 塩分 1.5g	エネルギー 494kcal 塩分 1.8g	エネルギー 529kcal 塩分 2.4g	エネルギー 535kcal 塩分 1.6g
9日	10日	11日	12日	13日
バーベキューチキン ミックスソテー キャベツとベーコンの煮浸し ナスと麩の炒め煮 一夜漬 ひじきとさつま揚の煮物	ハムカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚肉のチリソース炒め 切干大根煮 フレンチマカロニ	豚肉とキャベツのトマトチーズ 若芽の柚子胡椒おろし和え 大豆とベーコンのクリーム煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物 ふきの含め煮	赤魚の生姜煮 オニオンソテー 和風コールスロー 麩の甘酢炒め 竹輪の辛子炒め 南瓜サラダ	香味おろしかつ インゲンソテー キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング 四川マーボ春雨 塩枝豆 れんこんと人参の甘露煮
エネルギー 475kcal 塩分 1.6g	エネルギー 587kcal 塩分 1.6g	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g	エネルギー 490kcal 塩分 1.6g	エネルギー 497kcal 塩分 2.0g
月	火	水	木	金
16日	17日	18日	19日	20日
さば塩焼 キャベツのコンソメ煮 金時豆煮 麩と野菜の煮物 一夜漬 人参とさつま揚げの金平	牛肉と竹の子入り春雨炒め 大根と竹輪のひじき煮 キャベツの麻婆あんかけ 菜の花ときのこの和え物 大豆と人参の煮物	サワラの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 人参のきな粉和え 味噌ジャガ煮 野菜の三杯酢 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	豚キムチ ふきと油揚げの炒め煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 こんにゃくの梅おかか和え 大根のマヨネーズ和え	根菜入りハンバーグ 枝豆と人参のあっさり煮 さつま芋と切干大根の煮物 豚肉のチリソース炒め 五目うの花 ひじきとさつま揚の煮物
エネルギー 534kcal 塩分 2.1g	エネルギー 545kcal 塩分 1.8g	エネルギー 471kcal 塩分 1.8g	エネルギー 500kcal 塩分 1.8g	エネルギー 495kcal 塩分 2.0g
23日	24日	25日	26日	27日
休	休	休	休	休
30日	31日			
休	休			

- お弁当にはご飯170gが付きます。（盛り付け時）
- 栄養表示にはご飯（232kcal）が含まれます。
- 管理栄養士が設計したヘルシーメニューです。
- 食材の仕入れ等の影響で予告なくメニューを変更

※予告無しに変更の可能性があります。
※実際の商品ラベルを必ずご確認下さい。

適用日	昼・夕	ID	商品コード	商品名	盛付	単位	おかずのみ エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ご飯セット エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	アレルゲン 卵	乳	小麦	そば	落花生	エビ	カニ	くるみ
12/2	昼	A	57810	TD鶏肉と野菜の甘酢炒め	90	g	121	8.3	6.1	7.3	1.0								○					
月		A'		0	10	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		B	58419	TD青のりポテトサラダ	20	g	46	0.4	3.3	3.8	0.2						○	○	○					
		C	57784	TD法蓮草と豆腐のチャンプルー	40	g	41	2.0	2.1	3.7	0.4						○	○	○					
		D	57836	TD人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.4	1.0	0.1								○					
		F	50354	TD白菜と竹輪の煮びたし	20	g	13	0.7	0.3	1.9	0.2								○					
		S		0	12	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
			0	0	0	0	228	11.4	12.2	17.7	1.8	514	15.5	12.7	80.8	1.8								
12/3	昼	A	59012	TDブリの塩焼	1	切	130	10.9	8.8	0.5	0.5													
火		A'	50395	TD枝豆と人参のあっさり煮	10	g	10	0.7	0.4	1.1	0.1								○					
		B	58348	TD若芽とオクラの酢の物	20	g	9	0.3	0.0	2.3	0.2								○					
		C	57825	TD四川マーボ春雨	40	g	36	0.8	0.8	6.6	0.5								○		○			
		D	57875	TD青森県玉子みそ	12	g	19	0.5	1.5	1.0	0.1						○	○						
		F	50463	TDキャベツと玉ねぎのコンソメ煮	20	g	9	0.3	0.0	1.9	0.1							○	○					
		S		0	3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
			0	0	0	0	213	13.6	11.5	13.4	1.5	499	17.7	12.0	76.5	1.5								
12/4	昼	A	57110	TD鶏のカレー照煮込み	2	個	124	8.2	7.8	4.0	0.8								○					
水		A'	57908	TDインゲンソテー	10	g	4	0.2	0.0	0.8	0.1							○	○					
		B	58300	TDキャベツのピーナッツ和え	20	g	22	0.9	1.3	2.2	0.1								○		○			
		C	50418	TD大根とウインナーの洋風煮	40	g	29	1.1	1.5	2.8	0.4							○	○					
		D	57798	TD白滝と人参のたらこ炒り	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1								○					
		F	50379	TDひじきと挽肉の炒め煮	20	g	26	1.4	1.3	2.2	0.2								○					
		S		0	1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
			0	0	0	0	208	11.9	12.0	12.8	1.8	493	16.0	12.5	75.9	1.8								
12/5	昼	A	74905	TDハヤシライスのルー	160	g	182	6.2	9.3	18.6	1.9							○	○					
木		A'		0	10	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		B	50288	TD油揚げの玉子とじ	40	g	37	2.4	2.0	2.4	0.3						○		○					
		C		0	30	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		D	56540	TD人参のおかかサラダ●	30	g	23	1.1	0.5	3.7	0.2								○					
		F		0	20	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		S		0	3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
			0	0	0	0	243	9.8	11.8	24.6	2.4	528	13.8	12.3	87.8	2.4								
12/6	昼	A	59960	Dさば梅煮	1	切	179	8.9	13.4	4.1	0.8								○					
金		A'		0	10	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		B	56533	TDキャベツと蒸し鶏の甘酢漬け●	20	g	12	0.9	0.1	2.0	0.2								○					
		C	50300	TD麩と野菜の煮物	40	g	20	1.1	0.1	3.5	0.4								○					
		D	57641	TD切干大根のカレーきんぴら	12	g	7	0.2	0.2	1.1	0.1							○	○					
		F	74122	TD高野豆腐の炒り煮	20	g	32	2.2	1.9	1.8	0.2								○					
		S		0	12	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
			0	0	0	0	249	13.2	15.8	12.5	1.6	535	17.3	16.3	75.6	1.6								
12/9	昼	A	57096	TDバーベキューチキン	1	人分	104	8.1	6.7	2.5	0.6								○					
月		A'	57715	TDミックスソテー	10	g	8	0.4	0.1	1.5	0.1							○	○					
		B	50447	TDキャベツとベーコンの煮浸し	20	g	10	0.6	0.3	1.4	0.2						○	○	○					
		C	57561	TDナスと麩の炒め煮	40	g	51	2.0	3.3	3.3	0.3							○	○		○			
		D	57979	TD一夜漬（白菜・人参）	12	g	3	0.1	0.0	0.6	0.2								○					
		F	50337	TDひじきとさつま揚の煮物（10月～3月）	20	g	13	0.7	0.4	1.9	0.2						○		○					
		S		0	3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
			0	0	0	0	189	12.0	10.8	11.2	1.6	474	16.0	11.3	74.3	1.6								
12/10	昼	A	54659	Tハムカツ	1	個	165	2.9	11.2	13.2	0.5							○	○					
火		A'	50435	TD赤ピーマンと玉ねぎのソテー	10	g	6	0.2	0.0	1.4	0.1							○	○					
		B	57485	TD鶏ミンチと小松菜の煮物	20	g	14	1.5	0.2	1.5	0.2							○	○					
		C	57787	TD豚肉のチリソース炒め	40	g	54	2.6	2.7	4.5	0.3								○					
		D	57454	TD切干大根煮	13	g	6	0.3	0.2	0.9	0.2								○					
		F	58390	Tフレンチマカロニ	20	g	51	0.9	3.4	4.3	0.2						○	○	○					
		S	74601	Tカツソース◎	3	g	5	0.0	0.2	0.9	0.2						○		○					
			0	0	0	0	301	8.4	17.9	26.8	1.6	587	12.5	18.4	89.9	1.6								
12/11	昼	A	57847	TD豚肉とキャベツのトマトチーズ	80	g	106	6.6	5.3	7.5	0.8							○	○					
水		A'		0	10	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		B	56541	TD若芽の柚子胡椒おろし和え●	25	g	7	0.4	0.1	1.6	0.3								○					
		C	74144	TD大豆とベーコンのクリーム煮（11月～2月）	40	g	60	3.6	3.1	4.3	0.4						○	○	○					
		D	57855	TDピーマンと鶏挽肉の炒め物	10	g	8	0.7	0.2	0.9	0.1								○					
		F	50299	TDふきの含め煮	20	g	9	0.5	0.2	1.4	0.2							○	○					
		S		0	12	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
			0	0	0	0	189	11.7	8.8	15.8	1.9	474	15.8	9.3	78.9	1.9								
12/12	昼	A	57004	D赤魚の生姜煮	1	切	71	8.8	1.7	4.7	0.5								○					
木		A'	57734	TDオニオンソテー	15	g	20	0.2	1.3	1.8	0.1							○	○					
		B	58363	TD和風コールスロー	20	g	29	0.5	2.4	1.7	0.2						○		○					
		C	57856	TD麩の甘酢炒め	40	g	26	1.0	0.0	5.3	0.4								○					
		D	57749	TD竹輪の辛子炒め	10	g	17	0.8	0.7	1.8	0.1								○					
		F	58251	TD南瓜サラダ	20	g	42	0.4	2.3	4.8	0.2						○	○	○					
		S		0	3	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
			0	0	0	0	204	11.7	8.6	20.1	1.6	490	15.8	9.1	83.2	1.6								
12/13	昼	A	57092	TD香味おろしかつ	1	人分	122	4.5	6.8	9.9	0.9						○	○	○					
金		A'	57908	TDインゲンソテー	10	g	4	0.2	0.0	0.8	0.1							○	○					
		B	58235	TDキャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	20	g	18	1.0	1.0	1.3	0.2						○		○					
		C	57825	TD四川マーボ春雨	40	g	36	0.8	0.8	6.6	0.5								○		○			
		D	57686	TD塩枝豆	12	g	16	1.4	0.7	1.1	0.2													
		F	50263	TDれんこんと人参の甘露煮	20	g	15	0.3	0.0	3.5	0.2								○					
		S		0	5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
			0	0	0	0	211	8.2	9.5	23.2	2.0	496	12.3	10.0	86.3	2.0								
12/16	昼	A	59961	Dさば塩焼	1	切	163	8.6	13.4	0.2	1.1													
月		A'	50444	TDキャベツのコンソメ煮	10	g	4	0.2	0.0	0.9	0.1							○	○					
		B	57251	TD金時豆煮	20	g	37	1.5	0.2	7.4	0.1								○					
		C	50300	TD麩と野菜の煮物	40	g	20	1.1	0.1	3.5	0.4								○					
		D	57980	TD一夜漬（白菜・昆布）	12	g	2	0.1	0.0	0.6	0.2								○					
		F	57830	TD人参とさつま揚げの金平	20	g	22	0.9	0.7	2.9	0.2						○		○					
		S		0	8	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
			0	0	0	0	248	12.4	14.5	15.5	2.1	534	16.5	15.0	78.6	2.1								
12/17	昼	A	57814	TD牛肉と竹の子入り春雨炒め	80	g	178	6.0	11.4	10.6	1.0								○					
火		A'		0	10	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		B	50296	TD大根と竹輪のひじき煮	20	g	9	0.6	0.1	1.5	0.2								○					
		C	57886	TDキャベツの麻婆あんかけ	40	g	35	1.4	2.0	3.4	0.4								○		○			
		D	58344	TD菜の花ときのこの和え物（11月～4月）	10	g	7	0.5	0.1	1.2	0.2													
		F	50208	TD大豆と人参の煮物	20	g	30	2.2	1.3	2.5	0.1								○					
		S		0	5	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
			0	0	0	0	259	10.7	14.8	19.3	1.8	545	14.7	15.3	82.4	1.8								
12/18	昼	A	59049	TDサワラの磯辺焼	1	切	100	10.3	4.9	2.5	0.7								○					
水		A'	50435	TD赤ピーマンと玉ねぎのソテー	10	g	6	0.2	0.0	1.4	0.1							○	○					
		B	57933	TD人参のきな粉和え●	20	g	17	0.6	0.3	3.3	0.2								○					
		C	50368	TD味噌ジャガ煮	45	g	30	0.8	0.1	6.5	0.4								○					
		D	58358	T野菜の三杯酢	10	g	5	0.2	0.0	1.1	0.1								○					
		F	58399	TD若芽と蒲鉾のわさびマヨ	20	g	28	0.5	2.5	1.3	0.3						○		○					
		S		0	12	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													

			0	0	0	0	185	12.5	7.8	16.1	1.8	471	16.6	8.4	79.2	1.8								
12/19 木	昼	A	57824	TD豚キムチ（10月～4月）	80	g	129	7.4	8.4	5.2	0.8								○					
		A'		0	10	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		B	50349	TDふきと油揚げの炒め煮	20	g	19	1.1	0.9	1.6	0.2								○					
		C	50392	TD蒸し鶏と春雨の中華煮	40	g	35	1.8	1.0	4.7	0.4							○	○					
		D	50194	TDこんにゃくの梅おかか和え●	10	g	3	0.1	0.0	0.9	0.2								○					
		F	58190	TD大根のマヨネーズ和え（11月～4月）	20	g	28	0.2	2.4	1.4	0.1						○	○	○					
		S		0	12	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0													
			0	0	0	0	214	10.5	12.8	13.8	1.8	500	14.6	13.3	76.9	1.8								
12/20 金	昼	A	53262	D根菜入りハンバーグ	1	個	101	5.9	5.5	7.7	0.9							○	○					
		A'	50395	TD枝豆と人参のあっさり煮	10	g	10	0.7	0.4	1.1	0.1								○					
		B	50304	TDさつま芋と切干大根の煮物	20	g	13	0.2	0.0	3.1	0.2								○					
		C	57787	TD豚肉のチリソース炒め	40	g	54	2.6	2.7	4.5	0.3								○					
		D	59525	TD五目うの花（10月～3月）	12	g	12	0.7	0.6	1.2	0.1								○					
		F	50337	TDひじきとさつま揚の煮物（10月～3月）	20	g	13	0.7	0.4	1.9	0.2						○		○					
		S	74085	TDかけだれ◎	8	g	6	0.1	0.0	1.4	0.2								○					
			0	0	0	0	209	11.0	9.6	20.9	2.0	494	15.1	10.1	84.0	2.0								